



# Better Health Begins With You!

## 당신과 함께 시작하는 건강한 생활

1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.

6 내지 11 교환단위의 저지방 빵, 씨리얼, 쌀밥 또는 파스타를 매일 적은 양씩 나누어 먹는다. 예를 들어, 아침에는 오트밀을, 점심에는 샌드위치를, 저녁에는 흰밥을 먹는다.

2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.

매일 5 교환단위의 과일과 채소를 먹는다. 예를 들어, 아침에는 오렌지 주스를, 점심에는 샐러드를, 저녁에는 녹색콩과 삶은 감자, 그리고 포도를 먹는다.

3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.

적어도 매일 8 잔의 물을 마신다.

4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.

닭고기나 생선과 같은, 살코기나 기름이 적은 육류를 먹는다.

5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.

무지방 우유나 후로즌 요거트 같은 저지방이나 무지방 유제품을 고른다.

6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

단음식과 알콜음료의 섭취를 제한한다.

7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.

매일 운동을 한다. 걷거나 춤추거나 움직이는 놀이를 한다.

8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.

라아드나 동물성 지방대신 조리시 식물성기름 또는 카놀라 기름을 쓴다. 식물성기름은 콜레스테롤이 없어서 여러분에게 더욱 좋다.

### Korean Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

